

日	献立名			主な食品			栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
1	 はくはん		とうふとひきにくのにこみ ちゅうかつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ だいこん きゅうり	574	24.2
水								
2	 ★セルフ タコライス		やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし キャベツ セロリ かぶ こまつな	607	27.0
木								
3	 ◆なつやさいの おろしうどん		ささみのいそべフライ ◆とうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく あおのり	じこなうどん あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが とうもろこし	594	25.2
金								
6	 はくはん		ほきのやくみソース ◆なつやさいのごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほき	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	ねぎ にんにく しょうが なす とうがん こまつな はくさい にんじん たまねぎ	586	23.8
月								
7	 ◎ちらしずし		コロッケ ◎たなばたじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら さとう そうめん パンこ こむぎこ じゃがいも	しいたけ かんぴょう にんじん だいこん さやいんげん オクラ	588	20.3
火								
8	 コッペパン		スラッピージョー グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッペパン あぶら パンこ さとう いちごゼリー しらたまだんご サイダー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン	594	24.0
水								
9	 ◆えだまめいり わかめごはん		あじフライ むらくもじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご あじ	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ でんぷん	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな えだまめ	583	23.2
木								
10	 はくはん		◆マーボーなすどうふ チョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ なす もやし えのきたけ こまつな	585	23.8
金								
13	 はくはん		★もずくどん ★シイラのこくとうかりんあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく シイラ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし みかん	621	28.9
月								
14	 メロンパン		チキンピーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ だいず	メロンパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	591	24.7
火								
15	 ◆なつやさい カレー		てづくりふくじんづけ だいふくアイス	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう こむぎこ だいふくアイス	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく ピーマン かぼちゃ きゅうり だいこん れんこん トマト	617	19.7
水								

◎…行事食（7日：七夕献立） ★…沖縄県の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

